

グループワークの比較

	ストレスマネジメント教育	ピア・サポート	ソーシャル・スキル教育	構成的グループエンカウンター
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. ストレスへの気づきを深める。 2. さまざまなコーピングを学ぶ。 3. 状況に応じたコーピング・スキルを高める。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同じような環境や立場にいる、同じような経験や感情を共有する仲間が日常の悩みや相談事などを、気軽に話し合う。 2. 体験的なトレーニングを通して、子供たちの基礎的な社会的スキルを段階的に育てる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 良好な人間関係を作り、保つための知識と具体的な技術やコツを獲得する。 2. 現在の適応状態を改善する。 3. 将来の精神面に対して、予防的な効果を発揮する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感情の交流をする。 2. 自己についての発見や他者の存在や他者との関係を確認する。 3. 行動の変容と成長を狙う。
内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. ストレスについて知識を得る。 ストレッサー 評価 ストレス反応（心理的・身体的） コーピング 2. 自分のストレスを測定する。 ・ストレス尺度 3. ストレス体験を振り返る。 ・ライフイベント 4. ストレスをグループワークで体験する。 5. コーピングの方法を学ぶ。 アサーション 論理療法 リラクゼーション 呼吸法 ソーシャル・サポート 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仲間づくり ・自己紹介 ・ゲーム 2. 話の聞き方・伝え方 位置関係・態度 言語・非言語コミュニケーション 質問の仕方 3. 問題を解決する方法 問題をつかむ。 方法を考える。 できるかどうか判断する。 計画を立てる。 結果をあとで確かめる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人と関わるスキル あいさつ 自己紹介 2. 人の話を聴くスキル 上手な聴き方 質問する しぐさを読み解く 3. 自分を主張するスキル 上手な頼み方・断り方（アサーション） 論理療法 4. 対人葛藤に対処するスキル 問題があると知覚する 問題の定義と目標設定 解決策の案出 意思決定 解決方略の実行と効果性の検証 	なんでもあり
方法	グループワークの活用 教材の工夫 ホームワーク	<ol style="list-style-type: none"> 1. ウォーミング・アップ 2. 主活動 3. ふりかえり 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教示 2. モデリング 3. リハーサル 4. フィードバック 5. 般化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導入 2. ウォーミングアップ 3. インストラクション 4. エクササイズ 5. シェアリング 6. まとめ
参照	ストレスマネジメントテキスト	ピアサポートで始める学校づくり	人づきあいの技術	学級を変えるシリーズ

現在、グループワークトレーニングについて学習中です。